

8月 食事献立表

りすのき保育園

2014年 8月 1日

日 ち	曜 日	朝の 水分補給	昼食			午後のおやつ(軽食)			カロリー kcal		
			主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)				
1 15	金	乳児は毎朝、水分補給と楽しみとして、お茶・りんごジュースを飲んでいきます。	七分つきご飯	みそ汁 (冬瓜・オクラ)	☆鶏の甘辛煮 ＜鶏団子＞	たたききゅうりの 梅おかか和え	くだもの	パンケーキ＜魚のムニエル人参ソース＞ ●じゃが芋ポタージュ	冷やしトマト ●じゃが芋ポタージュ	くだもの	515kcal
2 16 30	土		マーボー丼	わかめスープ	枝豆・トマト		くだもの	豆乳蒸しパン＜しらすじゃが＞ にぎやかスープ	豆乳蒸しパン にぎやかスープ	くだもの	659kcal 558kcal
4 18	月		七分つきご飯	みそ汁 (ナス・玉ねぎ・しそ)	豚のカレー焼き ＜カレー風味ハンバーグ＞	▲切干大根煮のサラダ	くだもの	鮭雑炊＜豆腐の野菜あんかけ＞	☆サーターアランダギー 三色スープ	くだもの	615kcal 521kcal
5 19	火		麦ご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	サーモンマリネ	粉ふき芋	くだもの	☆●パイナップルケーキ＜鶏みそハンバーグ＞ 冬瓜入りカレースープ	☆●パイナップルケーキ 冬瓜入りカレースープ	くだもの	716kcal 607kcal
6 20	水		☆●バター ロール	トマトスープ	☆●ミートローフ	▲かぼちゃサラダ	くだもの	6日 ☆すいとん＜魚の西京焼き＞ 20日 麦ごはん・冷や汁	6日 ☆すいとん 20日 麦ごはん・冷や汁	くだもの	673kcal 570kcal
7 21	木		七分つきご飯	みそ汁 (もやし・にら)	▲●魚のパン粉焼き	大豆のころころサラダ	くだもの	☆●りんごクッキー＜肉団子のトマト煮＞ ☆中華風コーンスープ	☆●りんごクッキー ☆中華風コーンスープ	くだもの	546kcal 462kcal
8 22	金		夏野菜カレー (オクラ・かぼちゃ・なす ズッキーニ・玉ねぎ)	レタス・人参・コーンの スープ	スティックサラダ		くだもの	じゃじゃ麺＜鮭と野菜の煮物＞	じゃじゃ麺	くだもの	609kcal 516kcal
9 23	土		こぎつね 冷麦		夏野菜のそぼろ あんかけ		くだもの	おにぎり＜魚のおろし煮＞ みそ汁	おにぎり みそ汁	くだもの	517kcal 438kcal
11 25	月		七分つきご飯	みそ汁 (えのき・冬瓜)	豚の竜田揚げ ＜ハンバーグ＞	おくらのおかか和え トマト	くだもの	夕焼け雑炊＜とうふのしらすあんかけ＞ ●フルーツヨーグルト	みそきゅうり ●フルーツヨーグルト	くだもの	532kcal 451kcal
12 26	火		小女子ご飯	みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	肉じゃが	きゅうり・わかめ・もやし・コーンの ナムル	くだもの	☆●おからケーキ＜野菜入りハンバーグ＞ レタススープ	☆●おからケーキ レタススープ	くだもの	656kcal 556kcal
13 29	水		七分つきご飯	みそ汁 (オクラ・なめこ)	☆肉団子の 甘酢あん	▲じゃが芋・チーズ・トマトの サラダ	くだもの	☆からすのパン屋さん＜白身魚のハン バーグ＞ ★トマトと卵のスープ	☆からすのパン屋さん ★トマトと卵のスープ	くだもの	699kcal 592kcal
14 28	木		黒米ご飯	すまし汁 (豆腐・モロヘイヤ)	魚の西京焼き	夏野菜の揚げ煮	くだもの	カレーうどん＜冬瓜のしらすあん＞	カレーうどん	くだもの	543kcal 460kcal
27 ★	水		スパゲティ ミートソース	★かき卵 スープ	スティックサラダ	ローストポテト 青のり風味	くだもの	1才枝豆入り雑炊 ＜魚の照り焼き＞2才枝豆 フルーツポンチ	枝豆 フルーツポンチ	くだもの	571kcal 484kcal

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、だるくなり、食欲がなくなり、冷たい飲料水を飲みすぎて、消化力の低下、食欲不振という悪循環が起こります。さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。

予防のポイント

- ①食事は量より質を考えて食べましょう
食欲がなくても、一日3食、胃に負担のかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)ビタミン(野菜や果物など)ミネラル(海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品をとりましょう。
- ②香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう。
生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。
- ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。
清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。
- ④ビタミンB1をしっかりとりましょう。
夏場は、ビタミンB1の消耗が激しくなり、不足がちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品:豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごぼう
- ⑤クエン酸は疲労回復に役立ちます。
クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干しなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。
- ⑥生活リズムを整えましょう。
規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。

～旬の食材～
トマト・きゅうり・なす・枝豆・南瓜・とうもろこし・しそ・インゲンピーマン
オクラ・モロヘイヤ・レタス・ズッキーニ・みょうが・冬瓜・西瓜・いわし

<今月の主な食事予定>

27日(水) 誕生会 …フルーツポンチでお祝いします。

< > 1歳児移行食

<アレルギー表示>
アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせた代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

今月のくだもの
スイカ・メロン・なし
ぶどう・りんご・バナナ
から選らんで食べています。

	3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)		1310kcal (1000kcal)	607kcal (514kcal)	703kcal (486kcal)
たんぱく質(g)		49g (38g)	24g (20g)	25g (18g)
脂質(g)		36g (28g)	17g (14g)	19g (14g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。



くるみの部屋

8月

予定献立表

2014年8月1日
りすのき保育園

		午前食 10:00より						午後食 2:00より					
		7ヶ月～8ヶ月頃(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月頃～(完了期食)		7ヶ月～8ヶ月(中期食)		9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		12ヶ月～(完了期食)	
15	金	おかゆ みそ汁(冬瓜・オクラ) 鶏団子 すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁(冬瓜・オクラ) 鶏団子 すり流し	くだもの	軟飯 みそ汁(冬瓜・オクラ) 鶏団子 すり流し	くだもの	パンがゆ(野菜スープ) じゃが芋スープ 魚のすり流し 二色お浸し	くだもの	パンがゆ(牛乳) じゃが芋スープ 魚のムニエル 人参ソース 二色お浸し	くだもの	パン じゃが芋スープ 魚のムニエル 人参ソース 二色お浸し	くだもの
16	土	おかゆ すまし汁(わかめ・人参) マーボ豆腐 かぼちゃ煮	くだもの	硬かゆ すまし汁(わかめ・人参) マーボ豆腐 かぼちゃ煮	くだもの	軟飯 すまし汁(わかめ・人参) マーボ豆腐 かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ(野菜スープ) キャベツスープ しらすじゃが トマト煮	くだもの	パンがゆ(牛乳) キャベツスープ しらすじゃが トマト煮	くだもの	蒸しパン キャベツスープ しらすじゃが トマト煮	くだもの
18	月	おかゆ みそ汁(なす・玉ねぎ) ハンバーグ すり流し	くだもの	硬かゆ みそ汁(なす・玉ねぎ) ハンバーグ 大根の煮物	くだもの	軟飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) ハンバーグ 大根の煮物	くだもの	鮭雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のあんかけ かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	鮭雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のあんかけ かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	鮭雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のあんかけ かぼちゃといんげんの煮物	くだもの
19	火	おかゆ みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 魚のすり流し 粉ふき芋	くだもの	硬かゆ みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 鮭の煮物 粉ふき芋	くだもの	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・いんげん) 鮭の煮物 粉ふき芋	くだもの	パンがゆ(野菜スープ) トマトスープ ハンバーグのすり流し オクラのお浸し	くだもの	パンがゆ(牛乳) トマトスープ ハンバーグ オクラのお浸し	くだもの	パンケーキ トマトスープ ハンバーグ オクラのお浸し	くだもの
20	水	パンがゆ(野菜スープ) トマトスープ ミートローフ かぼちゃサラダ	くだもの	パンがゆ(牛乳) トマトスープ ミートローフ かぼちゃサラダ	くだもの	パン トマトスープ ミートローフ かぼちゃサラダ	くだもの	おかゆ みそ汁(豆腐・大根) 魚のすり流し 二色野菜のゴマ和え	くだもの	硬かゆ みそ汁(豆腐・大根) 魚の西京焼き 二色野菜のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁(豆腐・大根) 魚の西京焼き 二色野菜のゴマ和え	くだもの
21	木	おかゆ みそ汁(わかめ・麩) 魚のすり流し ころころサラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁(わかめ・麩) 魚のパン粉焼き ころころサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁(わかめ・麩) 魚のパン粉焼き ころころサラダ	くだもの	しらす雑炊(人参・冬瓜) 肉団子 トマト煮 青菜のゴマ和え	くだもの	しらす雑炊(人参・冬瓜) 肉団子 トマト煮 青菜のゴマ和え	くだもの	しらす雑炊(人参・冬瓜) 肉団子 トマト煮 青菜のゴマ和え	くだもの
22	金	おかゆ すまし汁(わかめ・人参) 肉じゃが すり流し 青菜のお浸し	くだもの	硬かゆ すまし汁(わかめ・人参) 肉じゃが 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 すまし汁(わかめ・人参) 肉じゃが 青菜のお浸し	くだもの	くたくたうどん(玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の煮物 トマト煮	くだもの	肉みそうどん(玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の煮物 トマト煮	くだもの	肉みそうどん(玉ねぎ・人参) 鮭と野菜の煮物 トマト煮	くだもの
23	土	おかゆ みそ汁(冬瓜・わかめ) かぼちゃのそぼろあんかけ なすのみそ煮	くだもの	硬かゆ みそ汁(冬瓜・わかめ) かぼちゃのそぼろあんかけ なすのみそ煮	くだもの	軟飯 みそ汁(冬瓜・わかめ) かぼちゃのそぼろあんかけ なすのみそ煮	くだもの	おかゆ みそ汁(麩・わかめ) 魚のおろし煮 さつま芋煮	くだもの	硬かゆ みそ汁(麩・わかめ) 魚のおろし煮 さつま芋煮	くだもの	軟飯 みそ汁(麩・わかめ) 魚のおろし煮 さつま芋煮	くだもの
25	月	おかゆ みそ汁(冬瓜・わかめ) ハンバーグ すり流し オクラのおかか和え	くだもの	硬かゆ みそ汁(冬瓜・わかめ) ハンバーグ すり流し オクラのおかか和え	くだもの	軟飯 みそ汁(冬瓜・わかめ) ハンバーグ すり流し オクラのおかか和え	くだもの	夕焼け雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のしらすあんかけ じゃが芋のみそ煮	くだもの	夕焼け雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のしらすあんかけ じゃが芋のみそ煮	くだもの	夕焼け雑炊(玉ねぎ・人参) 豆腐のしらすあんかけ じゃが芋のみそ煮	くだもの
26	火	おかゆ みそ汁(豆腐・青菜) 肉じゃが すり流し 二色野菜のり和え	くだもの	硬かゆ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 肉じゃが わかめのやわらか煮	くだもの	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 肉じゃが わかめのやわらか煮	くだもの	くたくたうどん(わかめ・人参) 野菜入りハンバーグ トマトサラダ	くだもの	わかめうどん(わかめ・人参) 野菜入りハンバーグ トマトサラダ	くだもの	みそ煮込みうどん 野菜入りハンバーグ トマトサラダ	くだもの
29	水	おかゆ みそ汁(オクラ・なめこ) 肉団子 すり流し じゃが芋サラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁(オクラ・なめこ) 肉団子 すり流し じゃが芋サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁(オクラ・なめこ) 肉団子 すり流し じゃが芋サラダ	くだもの	パンがゆ(野菜スープ) トマトスープ 白身魚のハンバーグ キャベツと人参のお浸し	くだもの	パンがゆ(牛乳) トマトスープ 白身魚のハンバーグ キャベツと人参のお浸し	くだもの	パン トマトスープ 白身魚のハンバーグ キャベツと人参のお浸し	くだもの
28	木	おかゆ すまし汁(豆腐・青菜) 魚のすり流し 二色野菜のり和え	くだもの	硬かゆ すまし汁(豆腐・青菜) 魚の西京焼き 二色野菜のり和え	くだもの	軟飯 すまし汁(豆腐・青菜) 魚の西京焼き 二色野菜のり和え	くだもの	くたくたうどん(さつま芋・人参) 冬瓜のしらすあんかけ かぼちゃ煮	くだもの	みそ煮込みうどん(さつま芋・人参) 冬瓜のしらすあんかけ かぼちゃ煮	くだもの	みそ煮込みうどん(さつま芋・人参) 冬瓜のしらすあんかけ かぼちゃ煮	くだもの
27	水	おかゆ みそ汁(豆腐・わかめ) じゃが芋のミートソースがけ 大根ときゅうりのサラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁(豆腐・わかめ) じゃが芋のミートソースがけ 大根ときゅうりのサラダ	くだもの	軟飯 みそ汁(豆腐・わかめ) じゃが芋のミートソースがけ 大根ときゅうりのサラダ	くだもの	パンがゆ(野菜スープ) スープ 魚のすり流し かぼちゃ煮	くだもの	パンがゆ(スープ) スープ 魚の照り焼き かぼちゃ煮	くだもの	パン スープ 魚の照り焼き かぼちゃ煮	くだもの

旬の食材

トマト ● きゅうり・なす ● 枝豆
とうもろこし ● いんげん・オクラ
モロヘイヤ・レタス・とうがん
かぼちゃ・すいか

夏の野菜

冬瓜

冬瓜は95%が水分で、ナトリウム(塩分)を排出する役割のあるカリウムを多く含みます。また、肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。夏野菜なのに冬瓜というのは、貯蔵性が高く夏に収穫したもので、冬までもつことからこの名がついたそうです。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。